



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31

NO LECTIVO

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

7

NO LECTIVO

8

Lentejas con verduras
Fogonero en salsa verde
Fruta
Energía: 558,11 Lípidos: 9,02 Prot: 34,12 HC: 78,62
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz/ Lácteo

9

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
Energía: 655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g - HC:77,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata / Yogur

10

Alubias con verduras
Merluza al horno
Ensalada
Yogur
Energía: 546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g - HC:68,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta

11

Porrusalda
Lomo a la riojana
Fruta fresca
Energía: 527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g - HC:65,1g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Yogur

14

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y ensalada
Fruta
Energía: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC: 51,38
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

15

Garbanzos con verduras
Limanda en salsa de zanahoria
Fruta fresca
Energía: 467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g - HC:62,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur

16

Judías verdes salteadas
Lomo asado al ajillo con pimientos asados
Fruta
Energía: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC: 70,82
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verduras/ Lácteo

17

Patatas a la riojana
Merluza al horno con rodaja de tomate
Yogur
Energía: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC: 74,21
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta

18

Sopa de maravilla
Estofado de ave con zanahoria baby
Fruta
Energía: 662,59 Lípidos: 20,05 Prot: 36,32 HC: 79,52
Recomendación de cenas: Arroz/ Pescado con verduras/ Fruta

21

Crema de verduras
Albóndigas en salsa
Fruta
Energía: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38
Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Fruta

22

Alubias con hortalizas
Abadejo con fritada y ensalada
Fruta
Energía: 549,70 Lípidos: 11,60 Prot: 30,52 HC: 71,53
Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patatas/ Lácteo

23

Arroz tres delicias
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta
Energía: 851,20 Lípidos: 37,58 Prot: 36,40 HC: 87,40
Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado con pasta / Lácteo

24

Menestra de verduras
Tortilla de patata con rodaja de tomate natural
Yogur
Energía: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,09
Recomendación de cenas: Sopa / huevos con verdura / Lácteo

25

Coditos con tomate
Merluza a la vasca
Fruta
Energía: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78 HC: 76,20
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo

28

Sopa de ave con fideos
Lomo fresco asado al ajillo con ensalada
Yogur
Energía: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con verduras/ Lácteo

29

Garbanzos castellanos
Palometa con tomate
Fruta
Energía: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25 HC: 76,02
Recomendación de cenas: Verdura con crema / Cerdo con arroz/ Lácteo

30

Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas parisinas
Fruta
Energía: 636,2 Lípidos: 20,12 Prot: 35,40 HC: 62,34
Recomendación de cenas: Pasta/ Ternera con verduras / Lácteo

31

Alubias pintas guisadas
Bacalao con pimientos rojos
Fruta
Energía: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,90
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES